ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник науково-дослідного центру
Військового інституту

полковник Ігор ПАМПУХА
__.__.2022

План проведення експерименту застосування
водорозчинних C_{60} фулеренів для зменшення втоми скелетних м'язів.

№ п/п	Перелік заходів	Хто залучається	Відповідальний виконавець	Термін виконання	Відмітка про виконання
1	2	3	4	5	6
До початку експерименту					
1.	Відбір добровольців в кількості 5 осіб (вагою приблизно 70 кг, вік 18-28 років)	Добровольці	підполковник Ніколайчук Г.Г.	до 27.04.2022	
2.	Отримання пробірок у поліклініці МВС	капітан Миколайчук О.М.	капітан Миколайчук О.М., після узгодження з Парадизовою С.С.	28.04.2022	
3.	Доведення до добровольців вимог та етапів проведення експерименту	Добровольці	підполковник Ніколайчук Г.Г.	29.04.2022	

4.	Вимірювання у добровольців зросту та ваги та основних параметрів, без напруження і втягування у спокійному стані: об'єму талії, об'ємів біцепсів обох рук, об'ємів стегна обох ніг максимально близько паху	Доброволь ці	капітан Миколайчук О.М	29.04.2022 (перед забором крові)	
1	2	3	4	5	6
5.	Забір загального і біохімічного аналізу крові	Доброволь ці	капітан Миколайчук О.М., лаборант медичного пункту (узгоджено з капітаном м/с Швецом О.І.	29.04.2022, 10.00	
6.	Доставка аналізів до поліклініки МВС на гемоаналізатор (необхідні показники узгоджені з Парадизовою С.С.)	капітан Миколайчук О.М.	капітан Миколайчук О.М.	29.04.2022 (на протязі 2-х годин після забору крові)	
Ввечері, переддень експерименту					
7.	ЗАБОРОНА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ, Заборона вживання алкогольних напоїв, легка вечеря	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г.		
Під час проведення експерименту					

8.	Прибуття добровольців до спортивного комплексу (09.30 – 10.00)	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г.	02.05.2022	
9.	Повне екіпірування добровольців (бронежилети) для розвитку максимальної втоми	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	02.05.2022	
10	Біг в максимально можливому темпі **1 година** з **фіксацією пройденої відстані** кожним добровольцем	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	02.05.2022	
1	2	3	4	5	6
11	Відпочинок 15 хвилин (можна попити води)	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	02.05.2022	
12	**100 присідань в максимальному темпі із заміром часу**	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	02.05.2022	
13	Забір крові одразу після закінчення фізичних навантажень, доставка пробірок до поліклініки МВС	лаборант	капітан Миколайчук О.М	02.05.2022	
14	Перед сном випити першу порцію **0,25 л. препарату (відсутність силових навантажень)**	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	02.05.2022	
День 2					

15	Прибуття добровольців до спортивного комплексу (09.00 – 10.00)	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г.	03.05.2022	
16	Повне екіпірування добровольців	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	03.05.2022	
17	Біг в максимально **можливому темпі ТУ Ж ВІДСТАНЬ з фіксацією ЧАСУ кожним** добровольцем	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	03.05.2022	
18	Відпочинок 15 хвилин	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	03.05.2022	
19	**100 присідань (або та ж кількість) в максимальному темпі із заміром часу кожного добровольця**	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	03.05.2022	
1	**2**	3	4	5	6
20	Забір крові одразу після закінчення фізичних навантажень	лаборант	капітан Миколайчук О.М	03.05.2022	
21	Перед сном випити другу порцію 0,25 л. препарату (відсутність силових навантажень)	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	03.05.2022	
День 3 (як день 2)					
22	Перед сном випити третю порцію 0,25 л. препарату (відсутність силових навантажень)	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	04.05.2022	
День 4 (як день 2)					

23	Перед сном НЕ П'ЄМО РІДИНУ (відсутність силових навантажень)	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г	05.05.2022	
5 день (як день 4)					
24	Фізічне навантаження, як у день 2. Забір крові після навантаження, доставка пробірок в лабораторію МВС	Доброволь ці Лаборант	капітан Миколайчук О.М.	06.05.2022	
25	Підбиття підсумків	Доброволь ці	підполковник Ніколайчук Г.Г капітан Миколайчук О.М.	Після завершення тренування	
26	Підготовка аналітичної записки		підполковник Ніколайчук Г.Г капітан Миколайчук О.М.	У визначений начальником НДЦ термін	

Науковий співробітник науково-дослідного відділу

проблем інформаційно-психологічного протиборства

капітан Олена МИКОЛАЙЧУК